



FOOD SERVICES

Tartu Mart Reiniku koolieine menüü

38. nädal 14.09–18.09.2026

Esmaspäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Frikadellisupp (G, M, L)	Frikadellid (sea-veise segahakkliha, kanamuna , riivsa , piim , söögisool, must pipar, petersell), kartul, porgand, mugulsibul, kanamuna , juurseller , toiduõli, maitseroheline	250,00	206,00	13,30	11,10	12,10
	Võileib juustu ja köögiviljadega (G, L)	Rukkileib, või , lehtsalat, juust , kurk	60,00	131,00	11,30	6,07	6,72
	Õun		150,00	72,10	16,40	0,00	0,00
	Kokku:			409,10	41,00	17,17	18,82
Teisipäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Riisalat lõhe ja paprikaga (L, M)	Riis, lõhe, paprika, kanamuna , mugulsibul, hapukoor , kurk, marineeritud kurk, söögisool, till	150,00	163,00	22,40	4,70	7,11
	Rukkileib (G)		50,00	128,00	22,50	1,67	3,62
	Troopiline smuuti	Õun, banaan, mango, ananass, õunamahl, vesi	200,00	56,00	12,60	0,15	0,43
	Kokku:			347,00	57,50	6,52	11,16
Kolmapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanakaste (G, L)	Kanaliha, piim , toiduõli, nisujahu , vesi, söögisool, must pipar, petersell	150,00	188,00	10,80	11,40	10,20
	Kartulipuder (L)	Kartul, piim , söögisool, või , vesi	150,00	152,00	24,70	3,87	3,86
	Tomati-hapukooresalat (L)	Tomat, hapukoor , söögisool	50,00	35,10	1,90	2,58	0,90
	Marja-jogurtismuuti (L)	Keefir , marjad, banaan, suhkur	100,00	63,40	8,80	1,83	2,53
	Kokku:			438,50	46,20	19,68	17,49
Neljapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Lasanje (G, L)	Lasanje plaadi (durumnisujahu , vesi), sea-veise segahakkliha, piim , nisujahu , porgand, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, pune, basiilik, must pipar, muskaatpähkel, toiduõli, söögisool	150,00	262,00	24,10	13,30	10,30
	Kapsa-porgandisalat	Valge peakapsas, porgand, toiduõli	100,00	54,70	5,12	2,84	0,88
	Maasika-piimakokteil (L)	Piim , maasikas, banaan	100,00	56,40	7,00	1,96	2,43
	Kokku:			373,10	36,22	18,10	13,61
Reede	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Juurviljapüreesupp (L)	Kartul, porgand, mugulsibul, juurseller , pastinaak, toiduõli, vesi, toidukoor , söögisool, maitseroheline	250,00	93,20	14,80	2,13	2,32
	Soe juustusepik (G, L)	Täisterasepik , või , juust	50,00	152,00	12,90	7,37	7,53
	Kõrvitsaseemned		10,00	58,50	0,20	4,59	3,63
	Pirn		150,00	60,00	13,86	0,00	0,45
	Kokku:			363,70	41,76	14,09	13,93
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				391,93	45,23	15,37	15,27
Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)					46,16	35,29	15,59
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena				350-450 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E

Üldinfo menüü kohta	
Menüü on koostatud lähtudes 1.-3. klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootumissoovitusi	
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögi personalilt	
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul	
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus	
Tähtsised menüüs	
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontoode	VS-vähendatud suhkruga

Tartu Mart Reiniku koolieine menüü

39. nädal 21.09–25.09.2026

Esmaspäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Quesadilla hakkliha ja juustuga (G, L)	Tortilja (nisujahu, veis, toiduõli, söögisool), sea-veise segahakkliha, mugulsibul, paprika, mais, juust, toidukoor, toiduõli, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, küüslauk	120,00	258,00	15,84	12,72	19,08
	Porgandi-mangosalat	Porgand, mango, toiduõli	100,00	54,30	8,88	1,32	0,59
	Õuna-kaera smuuti kaneeliga (G, L)	Keefir, õunapüree, banaan, täisterakaerahelbed, sidrunimahl, kaneel	200,00	129,00	17,60	3,63	5,47
	Kokku:			441,30	42,32	17,67	25,14
Telispäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Rassolnik kanalihaga (G)	Kanaliha, kartul, porgand, mugulsibul, hapukurk, odrakruup, vesi, söögisool, toiduõli, maitseroheline	250,00	209,00	19,80	8,71	11,00
	Rukkileib (G)		50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
	Rohelise herne ja piparmündi määre	Roheline hernes, oliiviõli, piparmünt, sidrunimahl, küüslauk, söögisool, must pipar, vesi	15,00	21,10	1,23	1,30	0,73
	Kokku:			348,10	44,28	10,61	14,93
Kolmapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kreemine sealihapada ürtidega (G, L)	Sealiha, vesi, röösk koor, porgand, suvikõrvits, mugulsibul, nisujahu, toiduõli, petersell, till, küüslauk, sool, tüümian, must pipar	150,00	186,00	5,40	8,39	21,60
	Kuskuss, keedetud (G)	Kukuss, vesi, sool, toiduõli	100,00	143,00	26,80	1,34	4,80
	Peedi-õunasalat	Peet, õun, mugulsibul, õunaäädikas, suhkur, söögisool, must pipar, petersell, toiduõli	50,00	41,40	5,96	1,54	0,40
	Kakao-banaani piimakokteil (L)	Piim, banaan, kakaopulber	150,00	101,00	14,60	2,82	3,98
	Kokku:			471,40	52,76	14,09	30,78
Neljapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Omlett (G, L, M)	Kanamuna, vesi, toidukoor, nisujahu, söögisool, toiduõli	100,00	131,00	3,90	8,52	9,49
	Kapsa-paprikasalat	Valge peakapsas, paprika	100,00	29,80	4,85	0,12	1,18
	Rukkileib (G)		50,00	128,00	22,50	1,67	3,62
	Õuna-spinati-banaani smuuti (L)	Piim, õun, banaan, spinat, vesi	100,00	56,20	7,26	1,98	2,04
	Kokku:			345,00	38,51	12,29	16,33
Reede	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Rukki-riisipirukas (G, L)	Piim, vesi, nisujahu, riis, või, söögisool	45,00	51,30	7,01	1,90	1,40
	Munavõi (M, L)	Kanamuna, või, söögisool	30,00	97,00	0,14	9,52	2,68
	Vaarika-jogurti smuuti (L)	Maitsestatam jogurt, vaarikas, banaan, suhkur	200,00	129,00	16,70	4,13	5,50
	Kokku:			277,30	23,85	15,55	9,58
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				376,62	40,34	14,04	19,35
Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)					42,85	33,56	20,55
Nõutud vahemik kahenädala keskmisena				350-450 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta							
Menüü on koostatud lähtudes 1.-3. klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootumissoovitusi							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt							
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus							
Tähtsed menüüs							
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid							
PT – portsjontode VS – vähendatud suhkruga							

Tartu Mart Reiniku koolieine menüü

40. nädal 28.09-02.10.2026

Esmaspäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värskekapsaborš sealihaga	Sealiha, kartul, loorber, mugulsibul, must pipar, valge peakapsas, peet, petersell, porgand, toiduõli, sidrunimahl, söögisool, suhkur, tomatipüree	250,00	215,43	19,34	11,81	9,68
	Hapukoor R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Täisterasepik toorjuustu ja tomatiga (G, L)	Sepik, toorjuust, tomat	50,00	90,00	13,60	1,85	3,72
			Kokku:	340,95	34,17	16,66	14,30
Teisipäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Nuudlid muna ja köögiviljadega (G, M)	Pasta (durumnisujahu, vesi), kanamuna, porgand, paprika, suvikõrvits, rohelised herned, mugulsibul, toiduõli, spinat, söögisool, must pipar, roheline sibul	200,00	315,00	43,80	8,90	9,69
	Magushapu kaste	Öunamahl, vesi, öunaäädikas, sidrunimahl, suhkur, tomatipasta, küüslauk, ingverijuur, sojakaste, maisitärklis	30,00	19,10	4,53	0,00	0,23
	Hiina kapsas–redisesalat	Hiina kapsas, redis, toiduõli, sidrunimahl	100,00	22,90	1,56	1,10	1,11
	Mustika smuuti (L)	Keefir, banaan, mustikas	150,00	86,00	9,53	3,15	4,55
			Kokku:	443,00	59,42	13,15	15,58
Kolmapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tatrahautis kanalihaga	Tatar, kanaliha, porgand, mugulsibul, paprika, toiduõli, söögisool, must pipar	250,00	285,00	41,20	4,67	16,40
	Jogurtikaste kurgiga (L)	Maitsestatamata jogurt, kurk, söögisool, suhkur	50,00	56,20	6,39	2,89	1,10
	Peedi-rohelisesibulasalat	Peet, roheline sibul	50,00	20,40	3,33	0,12	0,86
	Mustsõstra–keefiri smuuti (L)	Keefir, banaan, must sõstar, vesi	150,00	74,50	9,70	2,20	3,39
			Kokku:	436,10	60,62	9,88	21,75
Neljapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pilaff veiseliha ja porgandiga	Riis, veisehakkliha, porgand, mugulsibul, toiduõli, vesi, küüslauk, must pipar, jahvatatud paprika, petersell	200,00	234,00	31,70	7,09	9,68
	Külm jogurtikaste (L)	Maitsestatamata jogurt, küüslauk, petersell, söögisool, suhkur	30,00	26,60	3,36	1,19	0,56
	Kapsa–maisialat	Valge peakapsas, mais, toiduõli, sidrunimahl	100,00	65,40	8,34	1,78	2,21
	Mango–jogurtismuuti (L)	Maitsestatamata jogurt, mango, banaan	150,00	88,00	11,70	2,78	3,76
			Kokku:	414,00	55,10	12,84	16,21
Reede	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Porgandipirukas (G, L, M)	Nisujahu, piim, või, suhkur, pärm, sool, porgand, kanamuna, nisumanna	100,00	232,00	30,50	8,17	7,80
	Keefirismuuti, avokaado, marjade, banaan ja kamaga	Keefir, kamajahu (nisu, oder, rukis, hernes), marjad, banaan, avokaado, suhkur	150,00	114,00	13,40	4,20	4,24
			Kokku:	346,00	43,90	12,37	12,04
			NÄDALA KESKMIINE KOKKU:	396,01	50,64	12,98	15,98
			Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)		51,15	29,50	16,14
			Nõutud vahemik kahenädala keskmisena	350–450 kcal	45–60 %E	25–40%E	10–20%E
Üldinfo menüü kohta							
Menüü on koostatud lähtudes 1.-3. klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootumissoovitusi							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt							
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus							
Tähtsised menüüs							
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatoots (sh laktoosi)						
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid						
PT – portsjontoo	VS – vähendatud suhkruga						

Tartu Mart Reiniku koolieine menüü

41. nädal 05.10–09.10.2026

Esmaspäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Spinati pannkoogid (G, L, M)	Maitsestatamata kohupiim, kanamuna, nisujahu , suhkur, vanillisuhkur, sool, toiduõli	100,00	199,00	18,30	8,00	13,10
	Pohlakaste (VS)		30,00	21,60	4,73	0,14	0,10
	Mustsõstra-banaani smuuti keefiriga	Keefir , banaan, mustad sõstrad, suhkur	150,00	107,00	16,70	2,44	3,89
	Kokku:			327,60	39,73	10,58	17,09
Teisipäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalkuniguljašš (G, L)	Kalkuniliha, mugulsibul, küüslauk, vesi, tomatipasta, nisujahu, toidukoor , toiduõli, jahvatatud paprika, must pipar, söögisool, till	150,00	146,00	9,05	7,76	9,23
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durum nisujahu , vesi) vesi, söögisool, toiduõli	150,00	190,00	33,20	3,07	5,96
	Porgandi-ananassisalat	Porgand, ananass, toiduõli	50,00	23,90	3,21	0,84	0,25
	Õuna-kaerasmuuti kaneeliga (G, L)	Keefir , õun, banaan, kaerahelbed , sidrunimahl, kaneel	150,00	96,70	13,20	2,72	4,10
Kokku:				456,60	58,66	14,39	19,54
Kolmapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene kartuli-singivorm (L)	Kartul, sink, mugulsibul, toiduõli, toidukoor , must pipar, söögisool, maitseroheline	250,00	311,00	33,80	12,50	14,70
	Kapsa-tomatisalat	Valge peakapsas, tomat	100,00	28,60	4,65	0,14	1,08
	Kakao-banaani piimakokteil (L)	Piim , banaan, kakaoapulber	150,00	101,00	14,60	2,82	3,98
	Kokku:			440,60	53,05	15,46	19,76
Neljapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakklihasupp	Sea-veise segahakkliha, kartul, porgand, mugulsibul, juurseller , vesi, söögisool, must pipar, maitseroheline	250,00	128,00	14,90	2,82	9,70
	Rukkileib (G)		50,00	128,00	22,50	1,67	3,62
	Valge oa-paprikamääre	Valge uba, paprika, vesi, toiduõli, sidrunimahl, küüslauk, söögisool, jahvatatud	20,00	25,90	2,76	0,86	1,14
	Õun		150,00	72,10	16,40	0,00	0,00
Kokku:				354,00	56,56	5,35	14,46
Reede	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pitsarull (G, L, M)	Nisujahu , pärm, suhkur, söögisool, piim, või , tomatipasta, pune, basiilik, sea-veise segahakkliha, juust, kanamuna	85,00	252,50	21,25	14,45	7,99
	Astelpaju-banaani-õuna-porgandi smuuti	Astelpaju, banaan, porgand, õun, vesi	200,00	87,20	17,60	0,67	1,02
Kokku:				339,70	38,85	15,12	9,01
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				383,70	49,37	12,18	15,97
Põhitaitainetest saadav energia osakaal (E%)					51,47	28,57	16,65
Nõutud vahemik kahenädala keskmisena				350–450 kcal	45–60 %E	25–40%E	10–20%E
Üldinfo menüü kohta							
Menüü on koostatud lähtudes 1.–3. klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt							
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus							
Tähtsised menüüs							
G – sisaldab gluteeni		L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)					
M – sisaldab muna		P – sisaldab pähkleid					
PT – portsjontooded		VS – vähendatud suhkruga					

Üldinfo menüü kohta	
Menüü on koostatud lähtudes 1.-3. klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitusmissoovitusi	
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonaalt	
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul	
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus	
Tähtsised menüüs	
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontoode	V5-vähendatud suhkruga